

معنای زندگی

رؤسمی مدرسه‌ی زندگی

زیر نظر آلن دوباتن

ترجمه‌ی هاشم قناد



نشر میلکان

عنوان و نام پدیدآور: معنای زندگی؛ نوشته‌ی مؤسسه‌ی مدرسه‌ی زندگی، زیر نظر دکتر دوباتن؛ ترجمه‌ی هما قناد.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.

شابک: ۹-۳۹-۶۵۷۳-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Meaning of Life, 2019

موضوع: زندگی، معنی، فلسفه

شناسه‌ی افزوده: قناد، هما - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۴۳۱BD

رده‌بندی دیویی: ۱۲۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۷۴۱۵۱۷

معنای زندگی

مؤسسه‌ی مدرسه‌ی زندگی

زیر نظر آلن دوباتن

ترجمه‌ی هما قناد

زیر نظر کاوان بشیری

ویراسته‌ی پوریا محمودی از «ویراستارباشی»

نمونه‌خوانی محمدحسین میرفخرانی

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

چاپ اول: ۱۳۹۸

نسخه ۱۱۰۰

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳-۳۹-۹



نشر میلکان

نشر میلکان: تهران، خیابان آزادی، خیابان نوفلاح، پلاک ۶۵، واحد ۲

۶۶۴۲۰۹۹۸

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

مقدمه

۷

سرچشمه‌های معنای زندگی

۱۳

۱. عشق. ۱۵

۲. خانواده. ۲۲

۳. کار. ۳۲

۴. دوستی. ۴۵

۵. فرهنگ. ۵۴

۶. سیاست. ۷۴

۷. علم. ۷۷

۸. فلسفه. ۱۴

موانع سر راه معنای زندگی

۸۷

۱. خودشناسی مبهم. ۸۹

۲. کوتاه فکری. ۹۱

۳. از خودگذشتگی. ۹۴

۴. جاودانگی. ۹۷

۵. هنر داستان گوئی. ۹۸

پی نوشت‌ها. ۱۰۳

جست و جوی بیش از حد علنی یا شدید در مورد معنای زندگی، سرگرمی عجیب و غریب، بدفرجام و خنده داری به نظر می‌رسد. چیزی نیست که یک انسان فناپذیر عادی بتواند به آن مبادرت ورزد، یا اگر هم چنین کرد، بتواند زیاد پیش برود. تعداد کمی از افراد آماده‌ی این‌اند که چنین راهی را در پیش بگیرند و پی‌سخه در زندگی خود بیاورند؛ همه‌ی ما چنین بلندپروازی‌هایی نداریم. زندگی، ای معنادار، مختص افراد خارق‌العاده است: قدیسان، هنرمندان، دانشمندان، عالمان، پزشکان، فعالان سیاسی اجتماعی، کاشفان، رهبران و... اگر معنای زندگی را کشف کنیم، احتمال می‌دهیم درک‌ناشدنی باشد؛ شاید به زبان لاتین یا به صورت کدهای کامپیوتری نوشته شده باشد. با خودمان می‌پنداریم چیزی نیست که به فعالیت‌های ما جهت بدهد، یا راه‌مان را روشن کند. همیشه با دیدگاهی کوتاه‌نظرانه درباره‌ی معنای زندگی، به فعالیت می‌پردازیم؛ بدون این‌که خود به آن اذعان داشته باشیم.

با این حال، حقیقت این است که این موضوع به همه ارتباط دارد. همه‌ی ما باید در خصوص آن جست‌وجو کنیم، و زندگی‌ای معنادار را شرح دهیم. هیچ چیز ناخوشایندی در خصوص این موضوع نباید وجود داشته باشد. زندگی‌ای معنادار از نظر ساختار ممکن است فردی، مفید، جذاب و آشنا باشد. این کتاب راهنمایی با این هدف است.

زندگی معنادار به زندگی شاد نزدیک است، اما در موارد مهمی با آن تفاوت دارد. برخی از اجزای زندگی معنادار عبارت‌اند از

- زندگی معنادار به برخی توانایی‌های متعالی ما وابسته است و از آن‌ها بهره می‌برد؛ مثلاً توانایی‌هایی که به مهرورزی، مراقبت، ارتباط، درک خود، همدردی، هوش و خلاقیت مربوط می‌شود؛
- هدف از زندگی معنادار لزوماً رسیدن به رضایت همیشگی نیست. ممکن است در زندگی معناداری به سر ببریم، اما اغلب روحیه‌ی بدی داشته باشیم؛ درست همان‌طور که ممکن است دائماً تقریحات ظاهری داشته باشیم، اما بیش‌تر زندگی‌مان بی‌معنی باشد؛

زندگی معنادار در درازمدت دیده می‌شود. پروژه‌ها، روابط، علایق و ... همه با هم رشد می‌کنند. فعالیت‌های معنادار از خود اثری به جا می‌گذارند، حتی اگر احساساتی که ما را به سمت آن‌ها سوق داده‌اند از بین رفته باشند؛

- فعالیت‌های معنادار لزوماً همان‌هایی نیستند که اغلب انجام می‌دهیم، بلکه کارهایی‌اند که ارزش بسیاری برای‌شان قائلیم و با شدت بیش‌تری دل‌تنگ‌شان می‌کند؛
- این سؤال که چه چیزی به زندگی معنا می‌دهد جوابی فردی می‌طلبد، حتی اگر ایده‌های‌مان دارای ارزش‌های منحصر به فرد چشمگیری نباشند. دیگران نمی‌توانند تشخیص دهند چه چیزی برای ما معنادار است. آن‌چه ما «بحران معنا» می‌نامیم موقلاً لحظاتی است که تفسیرهای دیگران از زندگی معنادار با درک ما از سلايق و علایق متفاوت‌مان مغایرت دارد؛
- باید از خلال تجربه و خودکاوی به این پی ببریم که در چشم ما چه چیزی معنادار به حساب می‌آید. ممکن است لذت خود را فوراً

نشان دهد، اما بهره‌مند شدن از معنای زندگی دیرتر اتفاق بیفتد. ممکن است سال‌های نسبتاً زیادی از زندگی ما گذشته باشد و تازه چیزی را که به آن معنا می‌بخشد بشناسیم.

این کتاب مجموعه‌ای از انتخاب‌ها را بررسی می‌کند که نشان می‌دهد معنای زندگی ممکن است برای ما در چه چیزی باشد. مباحث این کتاب حول محور هشت فعالیت عمده‌ی معنادار قرار دارند: عشق، خانواده، کار، دوستی، فرهنگ، سیاست، طبیعت و فلسفه. بیش‌تر این‌ها به‌خوبی شناخته شده‌اند. در این‌جا قرار نیست معنای کاملاً تازه‌ای برای زندگی شناسایی کنیم. بیش‌تر قرار است گزینه‌های آشنا را یادآوری کنیم و توضیح دهیم. این گزینه‌ها باید جهت‌دهنده باشند و به ما در یافتن گزینه‌ی دلخواه یا طراحی گزینه‌ای جایگزین کمک کنند.

امیدواریم در طول مسیر بر این موضوع تأکید کنیم که زندگی ما معنادارتر از آن است که می‌پنداریم. افزودن معنای زندگی نیازی به اقدامات بیرونی اساسی ندارد. زندگی ما همین‌طور «لاهم قطعاً» جنبه‌های معنادار زیادی دارد، اما ما به‌درستی آن‌ها را نمی‌بینیم، درک نمی‌کنیم، یا قدرشان را نمی‌دانیم. وقت آن رسیده است که جست‌وجوی معنای زندگی را از امری غیرممکن و بغرنج، به چیزی قابل‌دسترسی تبدیل کنیم که همه‌ی ما آن‌را بفهمیم، آن‌را هدف خودمان قرار دهیم و به آن وفادار شویم.